Recept

Recept · 1 maaltijd · 26 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

101 kcal per maaltijd · 387 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 51) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karnemelk, gedroogd	26 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	421	1619			5%
kcal (kcal)	101	387			5%
Eiwit (g)	8,9	34,3	35,5		16%
Koolhydraten (g)	12,7	49	50,6		5%
Suiker (g)	12,7	49	50,6		25%
Water (g)	0,77	3			0%
Vet (g)	1,5	5,8	13,4		2%
Cholesterol (mg)	17,9	69			6%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,94	3,6	8,4		4%
EOV (g)	0,43	1,7			0%
MOV (g)	0,06	0,22			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,08			2%
Omega 6 (g)	0,03	0,13			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,08			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,39		9%
B2 (mg)	0,41	1,6		26%
B3 (mg)	2,3	8,9		14%
B6 (mg)	0,09	0,34		6%
B12 (µg)	0,99	3,8		35%
C (mg)	1,5	5,7		2%
D (µg)	0,13	0,5		1%
E (mg)	0,03	0,1		0%
K (µg)	0,1	0,4		0%
A (µg)	12,5	48		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,2	47		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	308	1184		31%
Fosfor (mg)	243	933		44%
Magnesium (mg)	28,6	110		8%
Koper (mg)	0,03	0,11		3%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,08	0,3	1%
Selenium (µg)	5,3	20,3	8%
Zink (mg)	1	4	12%
Kalium (mg)	414	1592	12%
Natrium (mg)	134	517	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,3	9		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	12,7	49		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,1	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,05	0,19		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,11		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,07		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,15		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl